Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласовано:
Директор МКУ ЦОДОУ
_____ Шевело Т.П.
"22" марта 2024 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 6
_____ Бекреева Л.Н.
"___" марта 2024 г.

Меню приготовляемых блюд
для МБДОУ д/с № 6
2 квартал 2024 г.
Возраст 1,5 - 3 года (12 часов)

Неделя: первая **День:** понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	143	3,6	5,1	23,7	149
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,6	10,3	47,2	292
	Итого за завтрак, %		13,3	22,0	23,3	20,86
	Второй завтрак					
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
	Обед					
68	^Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом	150	4,3	5,5	12,5	115
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	60	9,0	9,7	6,2	146
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	110	2,1	4,8	18,4	121
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	520	18,0	20,3	64,8	494
	Итого за обед, %		43,0	43,3	31,9	35,29
	Полдник					
265	Макароны с сыром	130	7,2	7,6	29,8	210
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	^Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	405	10,3	10,0	67,4	427
	Итого за полдник, %		24,6	21,3	33,2	30,5
	Итого за день, гр.		34,4	40,7	197,1	1 282
	Итого за день, %		81,9	86,6	97,1	91,59

Неделя: первая **День:** вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
141	Суп молочный с гречневой крупой 170 г	170	4,6	5,3	13,9	119
397	Какао с молоком	150	3,1	3,3	12,4	91
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	350	11,9	11,5	36,2	291
	Итого за завтрак, %		28,3	24,5	17,8	20,79
	Второй завтрак					
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
	Обед					
43	~Свекольник	150	4,7	3,8	11,9	98
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
56	Пюре картофельное	120	2,7	3,3	19,0	113
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	150	0,3		20,0	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	570	18,5	11,1	77,3	503
	Итого за обед, %		46,4	23,5	38,1	35,93
	Полдник					
463	~Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,9	8,3	9,7	171
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	180	0,2		19,4	74
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	455	18,8	8,5	65,3	399
	Итого за полдник, %		44,8	18,1	32,2	28,5
	Итого за день, гр.		53,8	34,9	184,4	1 264
	Итого за день, %		128,1	74,3	90,9	90,25

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Неделя: первая **День:** среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
132	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
133	Чай сладкий с лимоном	170	0,1		11,5	44
2	Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	**353**	**5,6**	**7,8**	**50,8**	**284**
	Итого за завтрак, %		**13,2**	**16,5**	**25,0**	**20,29**
	Второй завтрак					
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	**105**	**2,9**	**3,4**	**6,9**	**72**
	Итого за второй завтрак, %		**7,0**	**7,1**	**3,4**	**5,14**
	Обед					
150	~Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,3	3,2	6,5	71
487	~Кнели из говядины	60	11,3	3,7	3,7	92
457	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
125	Рожки отварные с овощами 130г.	130	4,0	6,3	26,8	173
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	**540**	**22,4**	**16,5**	**68,4**	**488**
	Итого за обед, %		**53,3**	**33,0**	**33,7**	**34,66**
	Полдник					
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	150	0,2		16,8	64
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	**385**	**20,5**	**12,4**	**43,7**	**432**
	Итого за полдник, %		**48,8**	**26,3**	**21,8**	**30,66**
	Итого за день, гр.		**51,4**	**39,0**	**169,8**	**1 276**
	Итого за день, %		**122,3**	**83,0**	**83,6**	**91,11**

Неделя: первая **День:** четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	**353**	**6,6**	**11,1**	**43,5**	**289**
	Итого за завтрак, %		**15,4**	**23,8**	**21,5**	**20,64**
	Второй завтрак					
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	**120**	**3,6**	**3,8**	**5,6**	**72**
	Итого за второй завтрак, %		**8,6**	**8,2**	**2,8**	**5,14**
	Обед					
124	~Суп картофельный с мясом	150	4,6	2,6	14,3	96
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	**530**	**17,3**	**16,2**	**68,5**	**474**
	Итого за обед, %		**41,2**	**34,4**	**33,8**	**33,86**
	Полдник					
174	Тефтели рыбные	50	8,1	4,1	7,0	95
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
269	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	**445**	**13,4**	**10,3**	**71,3**	**414**
	Итого за полдник, %		**31,8**	**21,8**	**38,1**	**28,67**
	Итого за день, гр.		**40,8**	**41,3**	**189,0**	**1 280**
	Итого за день, %		**97,0**	**88,0**	**93,1**	**89,32**

МКУ ЦОДОУ

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Неделя: первая **День:** пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,8	9,0	45,9	294
	Итого за завтрак, %		23,3	19,2	22,6	21
	Второй завтрак					
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
	Обед					
45	~Суп картофельный с бобовыми	150	6,7	2,8	14,2	105
86	Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
494	Сложный гарнир: картофель, капуста	110	2,9	5,2	16,7	122
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	530	22,9	14,8	70,0	488
	Итого за обед, %		54,8	31,6	34,5	34,64
	Полдник					
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	315	12,0	7,2	76,6	422
	Итого за полдник, %		28,7	15,3	37,7	30,14
	Итого за день, гр.		45,2	31,1	210,2	1 270
	Итого за день, %		107,6	66,1	103,5	90,66
	Среднее значение за неделю, гр.		45,1	42,5	190,1	1 268,3
	Итого за неделю, %		107,4	85,5	93,6	90,59

Неделя: вторая **День:** понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
141	Суп молочный с гречневой крупой 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112
287	Кофейный напиток с молоком	160	1,4	1,4	11,6	61
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	350	7,6	11,7	36,1	271
	Итого за завтрак, %		18,2	24,9	17,8	19,36
	Второй завтрак					
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
	Обед					
67	^Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	150	3,8	4,0	7,5	80
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	16,1	77
	Итого за обед, гр.	560	19,4	18,4	64,8	490
	Итого за обед, %		46,2	39,1	31,9	35
	Полдник					
134	Омлет с кашей	130	10,3	13,5	15,0	219
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	^Печенье 134г 20г	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	405	13,4	15,9	52,5	436
	Итого за полдник, %		32,0	33,8	25,9	31,14
	Итого за день, гр.		40,9	46,0	171,2	1 265
	Итого за день, %		97,4	97,8	84,3	90,36

МКУ ЦОДОУ

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Неделя: вторая **День:** вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
115	Каша ячневая молочная вязкая	133	4,9	4,8	27,2	165
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,2	7,7	49,8	294
	Итого за завтрак, %		21,9	16,4	24,6	21
	Второй завтрак					
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
	Обед					
128	~Суп крестьянский с крупой пшено	150	4,4	3,3	7,3	74
189	~Биточки	75	10,3	5,2	9,9	126
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,3	5,3	20,1	132
275	^Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	525	19,2	14,0	73,8	493
	Итого за обед, %		48,6	29,9	36,3	35,21
	Полдник					
82	Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	375	20,0	12,0	44,4	431
	Итого за полдник, %		47,7	25,5	21,9	30,79
	Итого за день, гр.		52,0	37,6	173,6	1 291
	Итого за день, %		123,7	80,0	85,5	92,19

Неделя: вторая **День:** среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	143	4,9	6,2	20,8	154
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,1		12,2	47
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,8	8,6	50,6	294
	Итого за завтрак, %		16,5	18,2	24,9	21
	Второй завтрак					
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
	Обед					
145	~Суп харчо	165	6,0	5,0	9,8	106
стр 164	Тефтели "Белип"	50	9,7	4,5	6,3	142
457	Соус молочный	30	0,6	0,5	2,4	16
303	Картофель тушеный в соусе	120	2,3	3,4	20,4	117
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	535	20,2	13,6	67,0	497
	Итого за обед, %		48,2	29,6	33,0	35,5
	Полдник					
463	~Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,9	8,3	9,7	171
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	180	0,2		19,9	75
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	455	18,8	8,5	65,8	400
	Итого за полдник, %		44,7	18,1	32,4	28,67
	Итого за день, гр.		48,4	34,1	190,3	1 263
	Итого за день, %		115,3	72,6	93,7	90,19

МКУ ЦОДОУ

Приложение № 8
к СанПиН 2 3/2 4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Неделя: вторая **День:** четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,9	10,7	44,6	288
	Итого за завтрак, %		14,0	22,8	22,6	22,67
	Второй завтрак					
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
	Обед					
46	Суп картофельный с клецками	150	2,1	2,3	11,4	72
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	50	7,5	8,1	4,8	121
стр 86	Сельдь с луком	35	5,8	5,7	4,2	76
56	Пюре картофельное	110	2,5	3,1	17,4	103
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	535	20,0	20,9	64,6	488
	Итого за обед, %		47,5	44,4	31,8	35,67
	Полдник					
189	~Шницели	50	10,3	5,2	9,9	126
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	425	16,4	9,4	70,6	420
	Итого за полдник, %		39,1	20,0	34,7	30
	Итого за день, гр.		48,9	44,8	185,4	1 277
	Итого за день, %		109,3	95,4	91,3	91,19

Неделя: вторая **День:** пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
141	Суп молочный с пшенной крупой 180 г	180	5,3	5,8	17,3	138
295	Чай с молоком	160	1,1	1,2	12,4	62
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	370	10,6	9,9	39,6	281
	Итого за завтрак, %		25,2	21,0	19,6	20,07
	Второй завтрак					
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
	Обед					
99	~Борщ сибирский с фрикадельками	150	7,6	4,7	9,2	107
86	Котлеты рыбные любительские	50	8,3	4,5	3,3	86
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,0	26,9	156
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	520	21,4	16,1	71,4	493
	Итого за обед, %		51,0	34,2	35,2	35,21
	Полдник					
475	Булочка "Нежность"	60	5,9	6,1	33,9	214
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и изюма	180	0,2		20,7	79
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
г п	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	45
	Итого за полдник, гр.	355	9,1	6,3	85,8	424
	Итого за полдник, %		21,6	13,4	42,3	30,29
	Итого за день, гр.		41,5	32,3	214,4	1 268
	Итого за день, %		98,9	68,7	105,6	90,6
	Среднее значение за неделю, гр.		45,7	42,4	187,0	1 272,7
	Итого за неделю, %		108,9	88,6	92,1	90,91

МКУ ЦОДОУ

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Неделя: третья **День:** понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	143	3,6	5,1	23,7	149
132	Чай с сахаром	180	0,1		12,0	45
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,6	10,3	47,2	292
	Итого за завтрак, %		13,3	22,0	23,3	20,86
	Второй завтрак					
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
	Обед					
66	^Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	180	4,5	6,6	7,6	106
г п	^Лавровый лист	0,5				
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - биточки	50	7,5	8,1	4,8	121
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	570,5	18,0	19,9	63,7	485
	Итого за обед, %		42,9	42,3	31,4	34,64
	Полдник					
77	Омлет натуральный	150	12,1	14,8	4,8	200
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
г п	^Печенье 134г 20г.	20	1,5	2,4	4,7	83
	Итого за полдник, гр.	425	15,2	17,2	42,4	417
	Итого за полдник, %		36,2	36,7	20,9	29,79
	Итого за день, гр.		39,3	47,6	171,6	1 284
	Итого за день, %		93,5	101,0	84,2	90,31

Неделя: третья **День:** вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
108	Каша молочная пшеничная	133	5,2	4,7	25,1	158
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,5	7,6	48,0	289
	Итого за завтрак, %		22,6	16,2	23,6	20,64
	Второй завтрак					
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
	Обед					
43	~Свекольник	150	4,7	3,8	11,9	98
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
92	^Рагу из овощей	150	3,5	5,1	18,1	129
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	560	18,6	12,7	72,1	494
	Итого за обед, %		44,4	27,0	35,5	35,29
	Полдник					
161	~Зразы рубленые с белокочанной капустой	50	7,3	4,2	7,0	94
461	Соус томатный	20	0,3	2,0	2,1	27
255	Каша перловая рассыпчатая	110	3,5	4,0	27,0	152
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	425	12,7	10,2	74,9	426
	Итого за полдник, %		30,2	21,8	36,9	30,43
	Итого за день, гр.		44,4	34,4	200,6	1 280
	Итого за день, %		105,8	73,2	98,8	91,41

МКУ ЦОДОУ

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Неделя: третья **День:** среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	133	4,5	5,8	19,3	143
132	Чай с сахаром	190	0,1		12,7	48
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	353	6,1	8,1	49,7	284
	Итого за завтрак, %		14,6	17,3	24,6	20,29
	Второй завтрак					
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
	Обед					
103	~Рассольник Ленинградский с крупой перловой	150	4,9	3,2	12,8	97
194	Пудинг из печени	80	16,1	9,0	3,7	160
56	Пюре картофельное	120	2,7	3,3	19,0	113
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
283	Компот из смеси сухофруктов - кураги и изюма	150	0,5		20,3	79
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	550	26,5	15,5	64,2	494
	Итого за обед, %		63,1	33,7	31,5	35,29
	Полдник					
79	Запеканка творожная	130	18,7	12,3	13,9	309
г п	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	385	20,0	13,1	46,8	447
	Итого за полдник, %		47,5	28,0	23,1	31,93
	Итого за день, гр.		55,5	40,5	167,5	1 298
	Итого за день, %		132,1	86,1	82,5	92,81

Неделя: третья **День:** четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
141	Суп молочный с гречневой крупой 160 г	160	4,4	5,0	13,0	112
287	Кофейный напиток с молоком	160	1,4	1,4	11,6	61
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	350	7,6	11,7	36,1	271
	Итого за завтрак, %		18,2	24,9	17,8	19,36
	Второй завтрак					
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
	Обед					
109	Суп - пюре из гороха с гренками	150	5,2	2,6	17,1	108
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	60	9,0	9,7	6,2	146
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
стр. 67	Картофельное пюре розовое	120	2,6	3,0	19,0	110
283	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2		17,3	60
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	530	19,5	16,0	73,3	492
	Итого за обед, %		46,5	34,0	36,1	35,14
	Полдник					
стр111	~Голубцы ленивые	150	13,8	6,0	14,1	163
289	Напиток из шиповника	150	0,3		15,7	61
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
475	Булочка "Нежность"	40	3,9	4,1	22,6	142
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр.	445	19,7	10,2	65,4	425
	Итого за полдник, %		46,8	21,8	32,2	30,36
	Итого за день, гр.		50,4	41,7	180,4	1 261
	Итого за день, %		120,1	88,8	88,9	90,06

МКУ ЦОДОУ

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: третья **День:** пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,8	9,0	45,9	294
	Итого за завтрак, %		23,3	19,2	22,6	21
	Второй завтрак					
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
	Обед					
48	~Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,6	2,1	12,8	93
86	Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	120	2,9	5,4	29,3	171
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	530	21,9	14,8	73,9	500
	Итого за обед, %		52,2	31,4	36,4	35,71
	Полдник					
стр164	Сочни с творогом	70	8,0	13,4	34,1	297
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	325	9,3	13,5	66,9	430
	Итого за полдник, %		22,2	28,7	33,0	30,71
	Итого за день, гр.		41,5	37,3	204,4	1 291
	Итого за день, %		98,8	79,3	100,7	92,24
	Среднее значение за неделю, гр.		46,2	42,3	184,8	1 278,3
	Итого за неделю, %		110,1	85,7	91,0	91,31

Неделя: четвертая **День:** понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
102	Каша "Дружба"	153	4,0	5,4	21,8	147
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,9	10,7	44,6	288
	Итого за завтрак, %		14,0	22,8	22,0	20,57
	Второй завтрак					
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
	Обед					
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	5,0	7,5	12,8	136
209	Котлеты, биточки шницели припущенные - котлеты	50	7,5	9,0	4,8	129
494	Сложный гарнир: картофель, свекла	110	2,5	3,2	16,7	102
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	490	17,1	20,1	64,0	492
	Итого за обед, %		40,8	42,8	31,5	35,14
	Полдник					
138	Омлет с сыром	130	18,1	24,2	2,6	302
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
89	Плоды или ягоды свежие - яблоко	95	0,4		10,7	44
	Итого за полдник, гр.	385	19,4	24,3	35,4	435
	Итого за полдник, %		46,2	51,7	17,5	31,07
	Итого за день, гр.		42,9	58,1	161,7	1 283
	Итого за день, %		102,1	117,3	79,7	91,63

МКУ ЦОДОУ

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Неделя: четвертая **День:** вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
107	Каша манная молочная жидкая	133	4,2	4,7	21,2	139
295	Чай с молоком	190	1,3	1,4	14,8	74
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	8,8	9,0	45,9	294
	Итого за завтрак, %		23,3	19,2	22,6	21
	Второй завтрак					
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
	Обед					
59	Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	3,0	8,4	66
86	Котлеты рыбные любительские	60	10,0	5,4	4,1	104
115а	Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,6	17
224	Рис отварной	110	2,8	3,9	30,7	161
13	Огурец соленый	30	0,8		0,4	6
280	Компот из плодов или ягод сушеных - курага	150	0,5		17,2	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	550	18,4	13,6	74,5	479
	Итого за обед, %		43,8	28,8	36,7	34,21
	Полдник					
82	Суфле творожное	130	19,4	12,0	17,1	325
283	Компот из смеси сухофруктов - груши и вишни	150	0,2		20,1	77
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
	Итого за полдник, гр.	375	20,0	12,0	47,4	442
	Итого за полдник, %		47,7	28,8	23,3	31,57
	Итого за день, гр.		51,1	37,8	174,8	1 285
	Итого за день, %		121,7	80,7	88,0	91,82

Неделя: четвертая **День:** среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
141	Суп молочный с гречневой крупой 180 г	180	4,9	5,6	14,7	126
287	Кофейный напиток с молоком	150	1,4	1,4	10,9	57
2	^Бутерброды с джемом или повидлом 30г	30	1,5	2,3	17,6	93
	Итого за завтрак, гр.	360	7,7	9,3	43,2	276
	Итого за завтрак, %		18,4	19,8	21,3	19,71
	Второй завтрак					
272	Ряженка	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, гр.	120	3,6	3,8	5,6	72
	Итого за второй завтрак, %		8,6	8,2	2,8	5,14
	Обед					
43	~Свекольник	150	4,7	3,8	11,9	98
178	Оладьи из печени по - кунцевски	50	10,5	9,0	8,0	153
457	Соус молочный	20	0,4	0,3	1,5	10
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,3	5,3	20,1	132
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2		19,6	68
г п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	39
	Итого за обед, гр.	540	19,4	18,6	69,1	500
	Итого за обед, %		46,3	39,6	34,0	35,71
	Полдник					
463	~Капуста тушенная с мясным фаршем	150	14,9	8,3	9,7	171
229	^Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1,0	0,1	2,3	13
280	Компот из плодов или ягод сушеных - груша	150	0,2		16,8	64
г п	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5,0	23
г п	^Печенье 134г 30г.	30	2,3	3,5	7,1	125
г п	Апельсины 95г	95	0,9		8,0	36
	Итого за полдник, гр	465	20,0	12,0	48,9	432
	Итого за полдник, %		47,6	28,4	24,1	30,86
	Итого за день, гр.		80,7	43,7	166,8	1 281
	Итого за день, %		120,8	83,0	82,2	91,51

МКУ ЦОДОУ

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Неделя: четвертая **День:** четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,4	4,7	22,0	139
133	Чай сладкий с лимоном	190	0,1		12,9	50
88	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,3	11,5	98
	Итого за завтрак, гр.	353	5,4	10,0	46,4	287
	Итого за завтрак, %		12,8	21,2	22,8	20,5
	Второй завтрак					
272	Кефир	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, гр.	105	2,9	3,4	6,9	72
	Итого за второй завтрак, %		7,0	7,1	3,4	5,14
	Обед					
106	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	9,2	65
110	Суфле из отварной курицы	60	11,5	14,2	3,6	187
537	Соус белый	20	0,2	1,5	1,5	20
стр. 67	Картофельное пюре розовое	110	2,4	2,8	17,4	100
280	Компот из плодов или ягод сушеных - изюм	150	0,2		17,6	67
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	520	18,1	21,4	61,4	497
	Итого за обед, %		43,1	48,6	30,2	35,5
	Полдник					
187	~Кнели из говядины	60	11,3	3,7	3,7	92
303	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,3	5,3	20,1	132
89	Плоды или ягоды свежие - груши	95	0,4		10,2	40
289	Напиток из шиповника	180	0,4		18,9	73
г п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	68
	Итого за полдник, гр.	485	16,8	9,2	67,8	405
	Итого за полдник, %		39,5	19,6	33,4	28,93
	Итого за день, гр.		43,0	44,0	182,4	1 261
	Итого за день, %		102,4	93,6	89,9	90,06

Неделя: четвертая **День:** пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	153	5,2	6,7	22,4	166
132	Чай с сахаром	170	0,1		11,3	43
90	Бутерброд с сыром	30	4,2	2,9	9,9	81
	Итого за завтрак, гр.	353	9,5	9,6	43,6	290
	Итого за завтрак, %		22,7	20,5	21,5	20,71
	Второй завтрак					
130	Сок фруктовый	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, гр.	150	0,5		17,7	69
	Итого за второй завтрак, %		1,1		8,7	4,93
	Обед					
150	~Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,3	3,2	6,5	71
174	Тефтели рыбные	60	7,8	2,5	8,3	115
115а	Соус сметанный	30	0,5	1,6	2,5	26
58	Рис отварной с овощами	120	2,9	5,4	29,3	171
280	Компот из плодов или ягод сушеных - чернослив	150	0,2		17,1	66
г п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,1	0,3	12,1	58
	Итого за обед, гр.	540	17,9	13,1	76,8	507
	Итого за обед, %		42,5	27,8	37,4	36,21
	Полдник					
330	Ватрушка с творогом	50	8,6	7,0	28,2	224
275	^Кисель из повидла	150	0,1		24,3	103
89	Плоды или ягоды свежие - банан 95г	95	1,4		21,3	86
	Итого за полдник, гр.	295	10,2	7,0	73,7	413
	Итого за полдник, %		24,2	14,9	36,3	29,5
	Итого за день, гр.		38,0	29,7	210,9	1 277
	Итого за день, %		90,5	63,1	103,9	91,25
	Среднее значение за неделю, гр.		45,1	42,7	182,3	1 277,5
	Итого за неделю, %		107,5	89,5	88,3	91,25
	Итого за весь период, гр.		911,1	793,6	3 706,7	25 484
	Итого за весь период, %		108,5	84,4	91,3	91,01
	Среднее значение за период, гр.		45,6	42,4	185,3	1 274

Составил
Ведущий технолог АХГ МКУ ЦОДОУ Т.Е. Шеллер

"15" марта 2024 г.

Ознакомлены
Начальник отдела закупок продуктов питания МКУ ЦОДОУ Е.Н. Ружникова

"15" марта 2024 г.